



Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins

Outils de références pour soutenir son enfant ou son adolescent

Voici des suggestions de références de bibliothérapie.

Les outils et les sites Web ont été classés selon la personne à qui ils s'adressent (parent, enfant, adolescent) et selon les symptômes, troubles ou sujets auxquels ils sont associés. Une case vide signifie que le critère d'analyse n'est pas rempli ou qu'il n'a pu être analysé.

TROUBLE MENTAL CHEZ LE PROCHE

	Anna et la mer
Trouble ou symptôme	Général
Auteur(s) ou source	Rebecca Heinisch et Claire Bellerive
Type d'autosoins	Bibliothérapie
Personnes ciblées et adéquation du matériel	À partir de 6 ans, pour les enfants dont un proche est atteint d'un trouble mental
Issu du modèle TCC	
Inclus des consignes	
Suivi	
Informations sur le trouble	
Conseils sur les saines habitudes de vie	
Crédibilité ou données probantes	En 2004, Rebecca Heinisch a écrit le livre <i>Anna et la mer</i> dans le but d'aider des enfants dont un membre de la famille est atteint d'une maladie mentale. Par la suite, Anna et la mer, une organisation à but non lucratif, a été fondée à Trois-Rivières, Québec, en février 2006.
Date de parution	2004
Exemples vécus	Histoire fictive
Établissement et évaluation des objectifs	
Coût approximatif	20,00 \$

ANXIÉTÉ (POUR LES PARENTS)

	Aider l'enfant anxieux	Les troubles anxieux expliqués aux parents	Ma sœur n'a plus goût à la vie
Trouble ou symptôme	Anxiété	Anxiété	Dépression des adolescents (9-15 ans), suicide
Auteur(s) ou source	Sophie Leroux	Chantal Baron	Christine Deroin
Type d'autosoins	Non dirigés ou dirigés	Bibliothérapie	Bibliothérapie
Personnes ciblées et adéquation du matériel	Guide pratique pour parents, enfants ou intervenants	Parents	Parents, famille
Issu du modèle TCC	Exposition		
Inclus des consignes et des outils	Plusieurs outils	Quoi faire pour aider l'enfant	
Suivi	Peut être dirigé		
Informations sur le trouble	Causes, éléments déclencheurs et manifestations de l'anxiété	Troubles anxieux (anxiété de séparation, anxiété généralisée, trouble panique, agoraphobie, TOC, trouble de stress aigu ou post-traumatique, etc.), causes et traitements	Description, comportements à risque, symptômes et traitements; prévention; hospitalisation par les parents
Conseils sur les saines habitudes de vie	Relaxation, respiration, méditation, pleine conscience, exercice physique, médication		
Crédibilité ou données probantes	L'auteure est docteure en psychologie, spécialisée dans l'accompagnement de jeunes ayant un handicap physique, la gestion de l'anxiété et le dépistage de troubles de développement. Elle est psychologue au CHU Sainte-Justine depuis 20 ans, formatrice, conférencière, chroniqueuse et chargée d'enseignement clinique.	L'auteure est pédopsychiatre à l'Hôpital Sainte-Justine et à l'Hôpital Douglas et professeure agrégée de clinique à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal.	Une section a été rédigée en collaboration avec Laure Chandellier, pédopsychiatre et praticien hospitalier au sein des hôpitaux de Paris.
Date de parution	2016	2001	2016
Exemples vécus	Conte thérapeutique	Histoires de cas	Histoire fictive et documentaire
Établissement et évaluation des objectifs	Évaluation des outils afin de faire le bon choix	Choisir l'objectif, sélectionner le moyen, évaluer l'atteinte et le moyen choisi	
Coût approximatif	24,95 \$ ou PDF 17,95 \$	14,95 \$ ou PDF 12,95 \$	24,95 \$

	Pour que votre enfant n'ait plus peur	Maman j'ai peur, chéri je m'inquiète	Guérir l'anxiété de nos enfants : sans médicament ni thérapie
Trouble ou symptôme	Peurs	Anxiété (peurs)	Anxiété
Auteur(s) ou source	Jacques Leveau	Nadia Gagnier	Louise Reid
Type d'autosoins	Non dirigés	Bibliothérapie	Non dirigés
Personnes ciblées et adéquation du matériel	Parents	Parents (enfants de 2 à 18 ans)	Parents, intervenants en garderie et enseignants (enfants et adolescents)
Issu du modèle TCC	Exposition		
Inclus des consignes et des outils	Programme d'actions simples		Programme d'actions simples
Suivi			
Informations sur le trouble	Pour comprendre, rassurer, expliquer et intervenir	Causes, caractéristiques et conséquences, interventions	Signes, conséquences et interventions
Conseils sur les saines habitudes de vie			
Crédibilité ou données probantes	L'auteur est pédopsychiatre dans le Service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris.	L'auteure est diplômée de l'Université Concordia et de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), études postdoctorales en psychologie. Elle est enseignante à l'UQAM, superviseure de stages en psychologie dans le cadre de sa pratique privée et animatrice télé.	L'auteure est psychothérapeute et spécialiste des troubles de l'anxiété. Elle a élaboré une approche en imagerie mentale pour résoudre rapidement les problèmes liés à l'angoisse, à la dépression, à la panique et à l'incapacité d'être heureux. Elle a écrit plusieurs ouvrages.
Date de parution	2005	2006	2017
Exemples vécus	Mises en situation		
Établissement et évaluation des objectifs	Exposition progressive		
Coût approximatif	31,95 \$ ou 21,99 \$ numérique	14,95 \$	19,95 \$

ANXIÉTÉ (POUR LES ENFANTS)

	Dragon zen	Calme et attentif comme une grenouille	La pleine conscience pour les enfants anxieux
Trouble ou symptôme	Anxiété (outil transdiagnostique)	Anxiété	Anxiété
Auteur(s) ou source	Hélène Denis	Eline Snel	Jennifer Lee et Randy Semple
Type d'autosoins	Dirigés	Non dirigés	Dirigés individuels ou de groupe
Personnes ciblées et adéquation du matériel	Intervenants d'enfants de 3 à 10 ans	Enfants de 5 à 12 ans et leurs parents	Intervenants ou parents d'enfants de 9 à 12 ans
Issu du modèle TCC			Basé sur le programme Mindfulness-Based Cognitive Therapy (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience)
Inclus des consignes et des outils	Manuel de 12 séances hebdomadaires avec conseils et exercices	Brefs exercices pour tous les jours accompagnés d'exercices de méditation	Protocole en 12 séances, pratiques méditatives et techniques cognitives basées sur les 5 sens
Suivi	Autosoins dirigés		Autosoins dirigés
Informations sur le trouble	Psychoéducation sur les émotions, la peur et les angoisses		
Conseils sur les saines habitudes de vie	Relaxation	Respiration, méditation	
Crédibilité ou données probantes	L'auteure est pédopsychiatre au CHU de Montpellier, spécialiste des troubles anxieux de l'enfant et de l'adolescent, et enseignante au diplôme d'université de thérapie cognitive et comportementale à la Faculté de médecine de Montpellier et à l'Association française de thérapie comportementale et cognitive (AFTCC).	L'auteure est thérapeute aux Pays-Bas. Elle a mis au point une méthode de méditation adaptée aux enfants et a créé l'Académie internationale pour l'enseignement de la pleine conscience, où elle assure la formation pour les instituteurs, les psychologues, les parents et les enfants.	Révision scientifique pour adaptation française. Randy Semple est professeure assistante au sein du Département de psychiatrie et de sciences comportementales à l'Université de Californie du Sud, enseignante et superviseuse clinique. Jennifer Lee est psychologue clinicienne et professeure assistante en psychologie médicale au sein du Département de psychiatrie du Centre médical de l'Université de Columbia et à l'Hôpital presbytérien de New York.
Date de parution	2018	2018	2016
Exemples vécus	Histoire d'un petit dragon anxieux	Histoires et témoignages	
Établissement et évaluation des objectifs			Objectifs thérapeutiques et conclusion pour chacune des séances
Coût approximatif	10,65 \$	22,95 \$ livre + CD (exercices de méditation disponibles sur YouTube)	80,95 \$ avec audio

	Explorer les sentiments	Un cœur tranquille et sage	Incroyable Moi maîtrise son anxiété
Trouble ou symptôme	Anxiété	Anxiété (stress)	Anxiété
Auteur(s) ou source	Tony Attwood	Susan Kaiser Greenland	Nathalie Couture et Geneviève Marcotte
Type d'autosoins	Dirigés	Non dirigés	Non dirigés ou dirigés
Personnes ciblées et adéquation du matériel	Intervenants et parents Programme conçu comme un traitement des problèmes liés à un trouble anxieux ou de gestion de la colère chez des enfants avec un syndrome d'Asperger, un autisme de haut niveau ou un trouble envahissant du développement	Parents et enseignants	Intervenants et parents d'enfants de 6 à 12 ans
Issu du modèle TCC			
Inclus des consignes et des outils	Activités pour explorer les émotions	8 exercices faciles pour se concentrer, se calmer et se sentir plus heureux; méditation guidée	Exercices concrets Guide d'intervention conçu pour aider les enfants à mieux comprendre les manifestations physiques, cognitives et émotionnelles de leur état, et à les gérer
Suivi	Autosoins dirigés		Peuvent être dirigés
Informations sur le trouble			Introductions théoriques à l'intention des adultes
Conseils sur les saines habitudes de vie		Méditation	
Crédibilité ou données probantes	L'auteur est psychologue à Brisbane, Australie, et a une expérience de plus de 30 ans de travail avec les personnes avec autisme, syndrome d'Asperger et, plus généralement, trouble du spectre de l'autisme. Il est reconnu internationalement pour sa compétence dans ces domaines. Il est également auteur de livres et de vidéos.	Validé par l'Université de Californie. L'auteure est reconnue experte dans ce domaine. Elle organise des cours et des séminaires, intervient à la Clinique de la douleur du Service pédiatrique de l'Université de Los Angeles et mène des recherches sur l'impact de la pleine conscience dans l'éducation, l'alimentation et le soin des enfants.	Nathalie Couture et Geneviève Marcotte sont toutes deux psychologues cliniciennes. Elles œuvrent auprès des enfants depuis de nombreuses années.
Date de parution	2017	2014	2011
Exemples vécus			
Établissement et évaluation des objectifs			
Coût approximatif	40,95 \$	49,95 \$ (inclus un CD) + méditation de la pluie disponible sur YouTube	19,95 \$

Champion pour maîtriser ses peurs	
Trouble ou symptôme	Anxiété
Auteur(s) ou source	Huebner Dawn
Type d'autosoins	Non dirigés
Personnes ciblées et adéquation du matériel	6 à 12 ans, s'adresse directement à l'enfant mais assistance nécessaire (intervenant ou parent)
Issu du modèle TCC	?
Inclus des consignes et des outils	Techniques qui permettent de maîtriser les peurs (exercices et trucs)
Suivi	
Informations sur le trouble	
Conseils sur les saines habitudes de vie	
Crédibilité ou données probantes	Dawn Huebner est psychologue clinicienne spécialisée dans le traitement des enfants anxieux et de leurs parents. Elle est l'auteure de 9 livres.
Date de parution	2009
Exemples vécus	
Établissement et évaluation des objectifs	
Coût approximatif	12,95 \$

ANXIÉTÉ (POUR LES ADOLESCENTS)

	ZAP : Zen Attitude Programme	Alex : surmonter l'anxiété à l'adolescence	Site de l'Université Laval
Trouble ou symptôme	Anxiété (outil transdiagnostique)	Anxiété	Stress, anxiété et autres thèmes
Auteur(s) ou source	Hélène Denis	Nathalie Parent	https://www.aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/stress-et-anxiete-scolaire/
Type d'autosoins	Dirigés	Non dirigés	Bibliothérapie et non dirigés
Personnes ciblées et adéquation du matériel	Intervenants d'adolescents de 11 à 17 ans	12 ans et plus	Adolescents et jeunes adultes
Issu du modèle TCC	?		
Inclus des consignes et des outils	Manuel de 12 séances hebdomadaires avec conseils et exercices	Trucs, exercices et conseils	Autoévaluation et stratégies
Suivi	Autosoins dirigés		
Informations sur le trouble	Explication des émotions, de la peur et de l'anxiété	Informations sur l'anxiété, les peurs, les émotions, l'adolescence, le stress, etc.	Informations sur le stress, l'anxiété, le trac, la résolution de problèmes, etc., et sur les difficultés fréquentes (rupture, dépendance, deuil, etc.) : https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/exclusivites-mon-equilibre
Conseils sur les saines habitudes de vie			Relaxation, respiration, relations sociales, loisirs, rythme de vie, alimentation, sommeil, activité physique Aussi sur les difficultés fréquentes : https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/difficultes-frequentes
Crédibilité ou données probantes	L'auteure est pédopsychiatre au CHU de Montpellier, spécialiste des troubles anxieux de l'enfant et de l'adolescent, et enseignante au diplôme d'université de thérapie cognitive et comportementale à la Faculté de médecine de Montpellier et à l'Association française de thérapie comportementale et cognitive (AFTCC).	L'auteure est psychologue clinicienne depuis plusieurs années et chargée de cours à l'Université Laval.	Reconnue mondialement dans plusieurs domaines de pointe, l'Université Laval se démarque par la qualité et la variété de ses programmes ainsi que les avancées en recherche de ses professeurs.
Date de parution	2017	2014	
Exemples vécus		Histoire fictive	
Établissement et évaluation des objectifs			
Coût approximatif	10,65 \$	16,95 \$	Aucun, disponible en vidéo et en baladodiffusion

DÉPRESSION (POUR LES ENFANTS)

	Gregory, le petit garçon tout habillé de gris
Trouble ou symptôme	Dépression
Auteur(s) ou source	Danielle Laporte
Type d'autosoins	Bibliothérapie
Personnes ciblées et adéquation du matériel	Parents d'enfants de 7 à 9 ans
Issu du modèle TCC	
Inclus des consignes et des outils	
Suivi	
Informations sur le trouble	
Conseils sur les saines habitudes de vie	
Crédibilité ou données probantes	L'auteure était psychologue clinicienne à Sainte-Justine et elle a écrit de nombreux ouvrages sur la psychologie de l'enfant et sur les relations entre parents et enfants.
Date de parution	2009
Exemples vécus	Histoire fictive
Établissement et évaluation des objectifs	
Coût approximatif	11,95 \$ ou PDF 7,99 \$

DÉPRESSION (POUR LES ADOLESCENTS)

	Surmontez la dépression	Ma sœur n'a plus goût à la vie	Éli : comprendre la dépression à l'adolescence
Trouble ou symptôme	Dépression	Dépression des adolescents, suicide	Dépression
Auteur(s) ou source	Dan Bilsker https://dwdonline.ca/ (en anglais seulement)	Christine Deroin	Stéphanie Deslauriers
Type d'autosoins	Non dirigés ou dirigés	Bibliothérapie	Non dirigés
Personnes ciblées et adéquation du matériel	Adolescents, parents ou proches	Parents, familles d'adolescents	Adolescents (12 ans et plus) et parents
Issu du modèle TCC			
Inclus des consignes et des outils	Techniques antidépressives et trucs		Trucs concrets
Suivi			
Informations sur le trouble	Renseignements sur la dépression, les causes, la médication, etc.	Description, comportements à risque, symptômes et traitements; prévention; hospitalisation par les parents	Informations sur les symptômes, les facteurs de risque, les traitements, l'adolescence, etc.
Conseils sur les saines habitudes de vie	Dépendance, alimentation, exercice		Activité physique
Crédibilité ou données probantes	Cet ouvrage s'inspire de l'expérience des auteurs et d'une recherche scientifique sur les stratégies les plus efficaces pour surmonter la dépression. Des adolescents déprimés et non déprimés ont participé à l'élaboration du guide. L'auteur est psychologue consultant, professeur adjoint en enseignement clinique au Département de psychiatrie de l'Université de la Colombie-Britannique et professeur auxiliaire à la Faculté des sciences de la santé de l'Université Simon Fraser.	Une section a été rédigée en collaboration avec Laure Chandellier, pédopsychiatre et praticien hospitalier au sein des hôpitaux de Paris.	L'auteure est psychoéducatrice et travaille auprès d'enfants et d'adolescents ainsi que de leur famille. Elle est conférencière, blogueuse et chroniqueuse.
Date de parution	2015	2016	2017
Exemples vécus	Histoires de cas fictifs	Histoire fictive et documentaire	Histoire fictive
Établissement et évaluation des objectifs	Outil d'auto-surveillance, établissement d'objectifs et évaluation		
Coût approximatif	Disponible sur le Web en anglais et en français https://psychhealthandsafety.org/asw/	24,95 \$	16,95 \$

TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF (TOC)

	Troubles obsessionnels-compulsifs chez l'enfant et l'adolescent	Se libérer des tics : cahier d'exercices pour les enfants
Trouble ou symptôme	Trouble obsessionnel-compulsif	Tics
Auteur(s) ou source	Luis Vera	Cara Verdellen et Jolande van de Griendt
Type d'autosoins	Bibliothérapie	Non dirigés
Personnes ciblées et adéquation du matériel	Intervenants, enseignants et proches d'enfants et d'adolescents	Parents
Issu du modèle TCC		
Inclus des consignes et des outils		Protocole complet et progressif Méthode 1 : Suppression des tics (12 séances) Méthode 2 : Utiliser une réponse compétitive (10 séances)
Suivi		
Informations sur le trouble	Informations sur le trouble, les causes, les outils d'évaluation, les manifestations, les conséquences et les traitements	Informations générales sur les tics
Conseils sur les saines habitudes de vie		
Crédibilité ou données probantes	Il s'agit du premier ouvrage de synthèse en France traitant du trouble obsessionnel-compulsif chez l'enfant et l'adolescent. L'auteur est pédopsychiatre libéral et hospitalier. Il est enseignant de thérapies comportementales et cognitives à l'Université Paris V Descartes. Ses spécialités sont le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, les troubles obsessionnels-compulsifs (TOC) ainsi que les troubles anxieux. Vidéo éducative <i>Les TOC illustrés</i> sur YouTube.	Cara Verdellen est psychologue clinicienne et thérapeute cognitivo-comportementale. Jolande van de Griendt est psychologue de la santé et thérapeute cognitivo-comportementale. Toutes deux sont conférencières et formatrices et ont contribué aux lignes directrices cliniques européennes pour le traitement du syndrome de la Tourette et autres tics. Elles sont membres du conseil scientifique de l'Association néerlandaise du syndrome de la Tourette et de la Société européenne d'étude du syndrome de la Tourette (ESSTS).
Date de parution	2009	2016
Exemples vécus	Cas cliniques et propos d'enfants obsessionnels	
Établissement et évaluation des objectifs		
Coût approximatif	42,95 \$	31,95 \$ ou PDF 17,99 \$

DEUIL

	Simon et le chasseur de dragons	Mort, mais pas dans mon cœur : guider un jeune en deuil	Vivre après ta mort
Trouble ou symptôme	Deuil	Deuil	Deuil (un chapitre sur le deuil de l'enfant)
Auteur(s) ou source	Sylvie Rancourt et Pierre Chartray	Josée Masson	Alain Sauteraud
Type d'autosoins	Bibliothérapie	Bibliothérapie	Bibliothérapie
Personnes ciblées et adéquation du matériel	Parents d'enfants à partir de 5 ans	Parents, intervenants ou proches d'enfants et d'adolescents	Parents
Issu du modèle TCC			
Inclus des consignes et des outils			
Suivi			
Informations sur le trouble		Description du vécu de deuil de l'enfant et conseils; réponses aux questions de l'enfant	Processus du deuil (étapes), symptômes et pistes de solution; réponses aux questions de l'enfant
Conseils sur les saines habitudes de vie			
Crédibilité ou données probantes	Recommandé par le CHU Sainte-Justine	L'auteure est travailleuse sociale et a développé une expertise en matière de deuil chez les enfants et les adolescents. Elle est formatrice, conférencière internationale et fondatrice de Deuil-Jeunesse. Elle est également ambassadrice de la Corporation des thanatologues du Québec et consultante auprès de plusieurs médias.	L'auteur est médecin et psychiatre, et exerce à Bordeaux. Il accompagne de nombreuses personnes confrontées à un deuil compliqué. Il est spécialiste des troubles anxieux et dépressifs, et s'appuie sur des travaux en psychologie ainsi que sur de nombreux cas cliniques.
Date de parution	2008	2019	2018
Exemples vécus	Récit fictif	Exemples et témoignages	Témoignages
Établissement et évaluation des objectifs			
Coût approximatif	11,95 \$ ou PDF 7,99 \$	29,95 \$ ou ePub 21,99 \$	18,95 \$

Site Pomme d'Api	
Trouble ou symptôme	Deuil
Auteur(s) ou source	Site Internet et revue https://www.pommedapi.com/parents/le-cahier-parents/parler-de-mort-enfants
Type d'autosoins	Bibliothérapie
Personnes ciblées et adéquation du matériel	Parents d'enfants de 3 à 7 ans
Issu du modèle TCC	
Inclus des consignes et des outils	
Suivi	
Informations sur le trouble	Comment parler de la mort avec les enfants, réponses aux questions des enfants
Conseils sur les saines habitudes de vie	
Crédibilité ou données probantes	Bayard Jeunesse s'engage depuis plus de 30 ans dans la promotion de la lecture et le développement de l'enfant. Les magazines sont conçus en étroite collaboration avec des professionnels de l'éducation, des spécialistes de la petite enfance et l'expérience de parents.
Date de parution	
Exemples vécus	
Établissement et évaluation des objectifs	
Coût approximatif	Gratuit

SITES INTERNET (SUJET DIVERS)

	Jeunes en Tête	Société de thanatologie	eSantéMentale
Sujet	Prévention de la détresse psychologique	Deuil et crémation	Santé mentale, troubles mentaux et habitudes de vie
Adresse Web	https://fondationjeunesentete.org/ (réunion de la Fondation Québec Jeunes et de la Fondation des maladies mentales)	http://deuil.comemo.org/wp-content/uploads/2014/12/carnet-comment-parler-de-la-cremation-avec-mon-enfant.pdf et http://deuil.comemo.org/wp-content/uploads/2015/06/enterrement-enfant-obseques.pdf	www.esantementale.ca
Type d'autosoins	Bibliothérapie Ateliers pour les écoles	Bibliothérapie	Bibliothérapie
Personnes ciblées et adéquation du matériel	Pour les adolescents (trousse jeunes), les parents, les proches et le personnel scolaire (trousse adultes)	Parents	Adolescents, adultes et parents
Issu du modèle TCC			
Inclus des consignes et des outils			
Suivi			
Informations sur le trouble	Prévenir la détresse psychologique des jeunes de 11 à 18 ans au Québec	Comment expliquer l'enterrement et la crémation (incinération) aux enfants	Fiches sur plusieurs sujets
Conseils sur les saines habitudes de vie			

Crédibilité ou données probantes	La Fondation Jeunes en Tête, c'est le mariage de deux organismes solides et crédibles qui œuvrent pour le bien-être des jeunes depuis plusieurs décennies. L'organisme est reconnu par l'Association québécoise de prévention du suicide.	La Société de thanatologie, fondée en 1967 par le médecin général Raymond de Benedetti, s'est fixé pour objectif d'étudier et de faire connaître les faits, les discours et les représentations sur la mort et le mourir dans les civilisations humaines. La Société de Thanatologie édite une revue composée d'articles scientifiques français et internationaux écrits par des spécialistes de la question.	SantéMentale.ca est une initiative à but non lucratif du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario qui se consacre à améliorer la santé mentale des enfants, des jeunes et de leurs familles.
Exemples vécus			
Établissement et évaluation des objectifs			

	Centre Douglas Manuvie	Société canadienne de pédiatrie	Deuil des enfants
Sujet	Prévention de la dépression et du suicide chez les jeunes	Santé en général (anglais et français)	Deuil
Adresse Web	https://manulife-youth-mental-health.com/fr/	https://soinsdenosenfants.cps.ca/	www.deuildeesenfants.ca
Type d'autosoins	Bibliothérapie	Bibliothérapie	Bibliothérapie
Personnes ciblées et adéquation du matériel	Adolescents et parents	Parents	Parents d'enfants de 0 à 18 ans
Issu du modèle TCC			
Inclus des consignes et des outils	Intervenir en 6 étapes pour les parents		Modules d'apprentissage
Suivi			
Informations sur le trouble	Informations sur la dépression (types, symptômes, causes, conséquences)	Informations sur la santé physique et mentale	Aide à comprendre comment les enfants vivent le deuil et comment les accompagner face à la maladie, à la fin de vie ou à la mort d'une personne qui leur est chère
Conseils sur les saines habitudes de vie	Alimentation, activité physique, sommeil		
Crédibilité ou données probantes	L'organisme est soutenu par la fondation de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas.	Association nationale composée de pédiatres engagés à travailler ensemble et avec d'autres à faire progresser la santé des enfants et des adolescents en faisant la promotion de l'excellence des soins de santé, de la défense des enfants, de l'éducation, de la recherche et du soutien de ses membres.	Le site a été conçu en collaboration avec McGill. Il est l'œuvre de spécialistes du deuil, en particulier le deuil des enfants, de concert avec des personnes ayant perdu un être cher et/ou ayant accompagné des enfants endeuillés.
Exemples vécus			Témoignages
Établissement et évaluation des objectifs			

	Naître et grandir	Guide pour les personnes endeuillées en période de pandémie	Faire face aux événements stressants
Sujet	Santé générale et deuil	Deuil	Événements stressants
Adresse Web	https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-comment-parler-aider-enfant-comprendre-mort	https://chairemonbourquette.umontreal.ca/ et https://praxis.umontreal.ca/public/FAS/praxis/Documents/Formations sur l'accompagnement des personnes endeuillées/Guide deuil pandémie.FR.pdf	https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/rapports-publications/faire-face-evenements-stressants.html
Type d'autosoins	Bibliothérapie	Bibliothérapie	Bibliothérapie
Personnes ciblées et adéquation du matériel	Parents d'enfants de 0 à 8 ans (santé générale) Parents d'enfants de 3 à 5 ans (deuil)	Adultes et intervenants	Parents d'enfants et d'adolescents, intervenants
Issu du modèle TCC			
Inclus des consignes et des outils			Idées d'activités
Suivi			
Informations sur le trouble	Informations sur plusieurs sujets entourant la santé des enfants; comment expliquer la mort et répondre aux questions des enfants	Informations sur le deuil, les étapes, les manifestations, etc.	Comment aider les enfants (par catégorie d'âge) et les adolescents
Conseils sur les saines habitudes de vie			

Crédibilité ou données probantes	À la fois un magazine et un site Internet, Naître et grandir a pour but d'accompagner les parents dans leur rôle auprès de leurs enfants, dès la conception jusqu'à 8 ans. Les textes sont validés scientifiquement. On indique sur le site que l'on offre une source d'information fiable et validée par des professionnels de la santé. Naître et grandir est soutenu par la Fondation Chagnon.	En rassemblant les expertises de l'École de travail social de l'Université de Montréal, la Chaire Jean-Monbourquette vise à devenir un acteur incontournable de la formation et de la recherche en matière de soutien social des personnes en deuilées.	Il s'agit d'un site du gouvernement du Canada.
Exemples vécus			
Établissement et évaluation des objectifs			

	Société canadienne de psychologie	CISSS de Chaudière-Appalaches	Gouvernement du Québec
Sujet	Santé mentale	Stress, anxiété	Anxiété
Adresse Web	https://cpa.ca/fr/lapsychologiepeut-vo-usaider/	https://www.cisssca.com/fr/covid-19-population/prendre-soin-de-nous-des-outils-et-des-trucs/prendre-soin-de-nos-enfants/	https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/anxiete-chez-les-enfants/
Type d'autosoins	Bibliothérapie	Bibliothérapie	Bibliothérapie
Personnes ciblées et adéquation du matériel	Parents d'enfants et d'adolescents, adolescents	Parents d'enfants et d'adolescents	Parents
Issu du modèle TCC			
Inclus des consignes et des outils		Outils de gestion du stress et de l'anxiété	Énoncés de moyens pouvant être utilisés par les parents
Suivi			
Informations sur le trouble	Rubriques sur le stress, l'anxiété, les troubles de l'humeur, etc.	Informations sur le stress et la détresse psychologique	Informations sur les causes et les signes de l'anxiété et sur des façons de la traiter
Conseils sur les saines habitudes de vie			
Crédibilité ou données probantes	La Société canadienne de psychologie est une association nationale qui se consacre à la fois à la science, à la pratique et à l'enseignement de la psychologie au Canada. L'association compte 7 000 membres.	Le site a été conçu par le CISSS de Chaudière-Appalaches et le gouvernement du Québec.	Le site a été conçu par le gouvernement du Québec.
Exemples vécus			
Établissement et évaluation des objectifs			

	Site d'Annick Vincent sur le TDAH et les troubles associés
Sujet	Trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH), gestion des émotions, anxiété
Adresse Web	http://www.attentiondeficit-info.com/gestion-des-emotions.php
Type d'autosoins	Bibliothérapie
Personnes ciblées et adéquation du matériel	Parents d'enfants et d'adolescents, adolescents
Issu du modèle TCC	
Inclus des consignes et des outils	Trucs de gestion des émotions
Suivi	
Informations sur le trouble	Informations sur les émotions et l'anxiété
Conseils sur les saines habitudes de vie	?
Crédibilité ou données probantes	Annick Vincent a été psychiatre en milieu hospitalier à l'Institut universitaire en santé mentale de Québec auprès d'adultes atteints de TDAH. Elle exerce depuis janvier 2010 une pratique exclusive en cabinet dans une clinique privée qui offre des services multidisciplinaires d'évaluation et de traitement pour le TDAH et les problèmes reliés.
Date de parution	
Exemples vécus	
Établissement et évaluation des objectifs	

Suggestions de maisons d'édition

Ces maisons d'édition regroupent plusieurs ouvrages intéressants abordant plusieurs problématiques, s'adressant aux enfants, aux adolescents, aux parents et/ou aux intervenants :

Éditions CHU Sainte-Justine (plusieurs collections) : <https://www.editions-chu-sainte-justine.org/>

Guide-Info-Famille :

<https://enseignement.chusj.org/fr/bibliotheques/les-Ressources/Guide-Info-famille>

Oskar Éditeur (collection Pas de panique, c'est la vie!) : <https://www.croquivre.fr/pages/nouveautes/romans/collection-pas-de-panique-c-est-la-vie-oskar-2015-2016.html>

Éditions Midi trente (collection Super héros et collection Perso, entre autres) : <https://www.miditrente.ca/fr/accueil>